

完全
申込制

みんなで一緒に！

シェイプアップ講座

協力：沼津市健康づくり課

参加無料

1 時限目

2021年9月6日(月)

- ◆ 体を知ろう！体組成測定 (保健師)
- ◆ 楽しく体力測定 是永 幸恵 先生
(健康運動指導士)

2 時限目

2021年9月13日(月)

- ◆ 食の大切さについて (管理栄養士)
- ◆ はじめの一步！体をほぐそう！
是永 幸恵 先生 (健康運動指導士)

3 時限目

2021年9月20日(祝月)

- ◆ 骨健康度を測ろう (保健師)
- ◆ みんなで一緒にエクササイズ
是永 幸恵 先生 (健康運動指導士)

4 時限目

2021年10月4日(月)

- ◆ 心の健康とは？ (保健師)
- ◆ 自宅でできるエクササイズ
是永 幸恵 先生 (健康運動指導士)

時間

受付：14:00～
開始：14:30～16:00

※当日受付で健康チェックを行います。
測定は受付順に行います。

場所

4F 多目的ホール

持ち物

運動できる服装 (更衣室有り) ・タオル・水分補給用飲み物・筆記用具・ノート

対象

沼津市在住の方 全回出席できる方 年齢・性別不問

定員

25名 (応募多数の場合は抽選)

申込方法

往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を明記

締切日

令和3年8月25日(水) 必着



サンウェルぬまづHP



【申込・問合せ】

〒410-0032 沼津市日の出町1-1
サンウェルぬまづ「シェイプアップ講座」係
指定管理者 (福) 沼津市社会福祉協議会

☎055-922-2020